

2

PROGRAMME ACTISPORT ENCADRÉ

Programme libre inclus. Plusieurs activités au choix, encadrées par un personnel de la direction des sports. Places limitées pour chaque cours.

Programme libre included. Free access to all the supervised activities listed below. Limited places for each course.

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
--	-----------------	------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

MAISON INTERNATIONALE

Natation libre	8h-13h	8h-11h30 14h-17h45/18h45-21h45	10h-13h 18h-21h45	9h-11h45 14h30-17h15	8h-13h30 17h-21h45	9h-13h	9h-13h
Natation encadrée	•	18h-18h45 Perfectionnement	•	8h-8h30 apprendre à nager 8h30-9h apprendre à nager 13h-14h Perfectionnement	16h-16h30 apprendre à nager 16h30-17h apprendre à nager	•	•
Water polo	•	•	•	19h45-20h45 (féminin) 20h45-21h45 (masculin)	•	•	•

ESPACE SUD

Aïkido Tous niveaux	•	•	18h-20h	•	•	10h-12h	•
Body sculpt	•	17h-18h	•	12h-13h	•	•	•
Capoeira	•	•	20h-22h	•	•	16h30-18h	•
Cardio Fit	•	•	•	•	17h-18h	•	•
Cuisses Abdos Fessiers	•	18h-19h	•	•	18h-19h	•	•
Danse classique Tous niveaux	•	•	•	•	•	14h30-16h30	•
Danses orientales	•	•	•	•	•	12h-13h15 Niveau 1 13h15-14h30 Niveau 2	•
Gym suédoise	18h-19h	•	18h-19h	19h15-20h15 ⁽¹⁾	•	11h30-12h30 ⁽¹⁾	18h30-19h30 ⁽¹⁾
Krav-Maga Self-défense	18h30-20h	•	•	•	•	•	•
Pilates	•	•	•	17h-18h	•	•	•
Stretching	•	•	•	13h-14h	19h-20h	•	•
Yoga	•	19h-20h Vinyasa	•	18h-19h Postural 19h-20h Postural	•	•	•

⁽¹⁾ Gymnase La Bruyère Sainte Isabelle : 66-70 rue de l'Abbé Carton 75014 Paris

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
-----------------	------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

RÉSIDENCE JULIE-VICTOIRE DAUBIÉ

Salle de sport | 8^e étage

Boxe française	•	•	•	•	18h30-20h ⁽¹⁾	•	•
Cardio boxing	18h-19h	•	•	•	•	•	•
Circuit training	17h-18h	12h-13h	•	•	•	•	•
Cuisses Abdos Fessiers (CAF)	•	•	•	•	12h-13h	•	•
Danse : swing	•	•	•	19h-20h30 (swing)	•	•	•
Danse : rock and folk	•	•	•	20h30-22h (rock and folk)	•	•	•
Echecs	•	•	•	•	20h-22h	14h-16h	•
Krav-Maga Self-défense	•	•	•	•	•	11h-13h	•
Pilates forme	•	13h-14h	•	•	•	•	•
Sport bien-être	•	•	•	•	13h-14h	•	•
Step	12h-13h	•	•	•	•	•	•
Yoga	13h-14h Postural 19h-20h Postural	•	•	•	•	•	•

GYMNASE DES ARTS ET MÉTIERS

Basket	21h30-23h	•	•	•	•	•	•
Futsal	•	21h-23h	•	•	•	•	•
Floorball	•	•	•	•	21h-23h	•	14h-18h
Gym suédoise	•	•	•	•	•	•	11h30-12h30

⁽¹⁾ Certificat médical obligatoire
⁽¹⁾ Medical certificate compulsory

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
-----------------	------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

MAISON DES ÉTUDIANTS DE LA FRANCOPHONIE

Salle de sport | RDC

Afro dance	21h-23h	•	•	•	•	•
Bachata	•	20h-21h15 intermédiaire	•	•	•	•
Krav-Maga Self-défense	•	•	•	19h30-21h30	•	•
Salsa	•	18h45-20h : salsa new york style débutant 21h15-22h30 : salsa portoricaine inter-avancé	•	•	•	•
Zumba	20h-21h	•	•	•	•	•

EXTÉRIEUR

Athlétisme⁽¹⁾ (vitesse et saut)	•	•	•	17h30-19h30 ⁽¹⁾	•	•	•
Bachata	19h-20h ⁽³⁾ débutant et moyen	•	•	•	•	•	•
Bridge⁽²⁾	•	19h30-21h30	•	•	•	•	•
Chicago Stepping (PUC)	20h-21h (3)	•	•	•	•	•	•
Échecs (PUC)⁽²⁾	•	20h-22h	•	•	•	•	•
Endurance (du 5km au marathon) tous niveaux	15h30-17h30 17h30-19h30 Rdv Espace Sud	•	14h-16h Rdv Espace Sud	•	•	•	•
Tango initiation⁽³⁾	•	•	•	•	19h-20h30 ⁽³⁾	•	•
Latin Jazz (3)	18h-19h ⁽³⁾	•	•	•	•	•	•
Lindy Hop (3)	21h-22h (3) Lindy hop	•	•	•	•	•	•
Urban Challenge www.urban-challenge.fr/	•	19h15-20h15 (Bootcamp) Rdv Espace Sud	19h15-20h15 (Running) Rdv Espace Sud	19h15-20h15 (Bootcamp) Rdv Espace Sud	12h30-13h30 (Bootcamp) Rdv Espace Sud	9h30-11h (Running) Rdv Espace Sud	11h30-12h30 (Bootcamp) Rdv Stade Ouest

⁽¹⁾ Piste principale du stade charléty : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty

⁽²⁾ Stade Charléty - salle des clubs : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty

⁽³⁾ Stade Charléty - salle Boisset : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	Tarifs Fees
--	-----------------	------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------	----------------

GYMNASSE DES ARTS ET MÉTIERS

Badminton	•	•	•	12h-14h	•	•	•	20 €
Tennis Cours éclairés	•	•	19h-20h Niveau débutant 20h-21h Niveau intermédiaire 21h-22h Niveau avancé	•	•	•	•	30 €

STADE DALMASSO

Football mixte	•	•	•	•	9h-11h	•	•	30 €
----------------	---	---	---	---	--------	---	---	------

MAISON DE LA FRANCOPHONIE

Step	•	•	•	16h30-18h	•	•	•	20 €
Vélo urbain débutant	•	•	14h-16h Niveau débutant	•	•	•	•	30 €
Yoga	8h30-9h30	•	•	•	•	•	•	20 €

EXTÉRIEUR

Athlétisme (PUC) ⁽¹⁾	•	18h-20h	•	18h-20h	•	•	•	60 €
Aviron	•	13h-15h ⁽²⁾	•	•	•	•	•	50 €
Voile ⁽²⁾	•	14h-17h	•	•	•	•	•	50 €

⁽¹⁾ Stade Charléty : 99 boulevard Kellermann 75013 Paris, accès Tram T3a Stade Charléty

⁽²⁾ Base nautique de Choisy-le-Roi : accès RER D Créteil Pompadour

LES TOURNOIS ENTRE RÉSIDENTS

TOURNAMENTS BETWEEN RESIDENTS

Tournois loisirs

Des rencontres toute l'année, organisées ponctuellement.
Inclus dans le programme Actisport libre ou encadré.

Recreational tournament

Meetings organised occasionally throughout the year.
Included in the program Actisport libre or encadré.

Jeux inter-fondations (JIF)

À partir de février. Tournoi multisports : tennis, football, tennis de table, volley-ball, futsal, badminton, basket... Inclus dans le programme Actisport libre ou encadré.

Tournament between the foundations (JIF)

From February. Tournament between residents' teams: tennis, football, table tennis, volleyball, futsal, badminton, basketball... Included in the program Actisport libre or encadré.

